

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #5, "PATRICIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Déc 06

OPS 06

FRAGO 05 à OPORD 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPORD 01 01 Juil 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.
2. MISSION

"PATRICIA" : Total par escouade de 8 personnes — 1,5 km de course (par soldat), 200 burpees avec tractions, 400 dips aux anneaux, 40 montées à la corde, et 1 min de L-sit (par soldat).

3. EXÉCUTION

- a. Concept des opérations.

- (1) Intention. Achever tous les exercices aussi rapidement que possible en toute sécurité. Cet entraînement est destiné à une escouade de huit personnes et est spécifique à la tâche. Le temps de l'escouade se termine lorsque le dernier membre a terminé l'entraînement. L'objectif de cet entraînement est de renforcer la cohésion et la forme physique au combat sous conditions de fatigue à travers des épreuves partagées, des défis et de la compétition.
- (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de huit que possible. Chaque escouade aura besoin de barres de traction, d'une corde de 15 pieds, d'anneaux (austères ou réguliers), et de barres parallèles (station de dips ou parallettes). Toutes les escouades commenceront en même temps. Chaque escouade doit accomplir le nombre total de répétitions par exercice. Les seuls exercices que chaque soldat de l'escouade doit terminer individuellement sont la course de 1,5 km de 6

CF FRAGO #5, "PATRICIA" (suite...)

et la position L-sit d'une minute. Les autres exercices peuvent être répartis parmi l'équipe selon leur choix. Il n'y a pas d'ordre précis pour accomplir les exercices, ni d'obligation de les réaliser ensemble en tant qu'équipe formée. Par exemple, chaque membre de l'équipe peut faire 25 burpee pull-ups pour atteindre 200 répétitions, ou un seul membre peut tout faire. Deux membres peuvent grimper à la corde 20 fois chacun, ou chaque membre peut le faire 5 fois. L'exigence est que l'équipe complète le nombre total de répétitions désignées pour chaque exercice. La minute de L-sit est un temps cumulé. Chaque membre peut effectuer autant de L-sits que nécessaire pour atteindre sa minute totale. Par exemple, chaque membre pourrait faire deux séries de 30 secondes ou six séries de 10 secondes, selon sa préférence. Les L-sits peuvent être effectués sur des barres parallèles, des anneaux ou en suspension L à partir des barres de traction. L'assistance n'est pas autorisée à aucun moment.

- (3) Effort principal. La sécurité de tous les membres et le développement de la cohésion de l'unité et de la condition physique de combat à travers un défi partagé et des épreuves communes.
- (4) État final. La réalisation sécurisée et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de coordination.

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'équipe peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.
- (2) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en équipement de combat complet, y compris des gilets avec plaques, selon le niveau de forme physique de vos soldats. Les anneaux et barres parallèles rudimentaires décrits dans ce document sont pour des conditions austères. Des anneaux et barres parallèles conventionnels peuvent être utilisés si disponibles. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Évaluation. Le temps de fin pour chaque équipe est enregistré. L'équipe avec le temps le plus rapide termine en premier.
- (4) Burpee Pull-Up. Le soldat commence l'exercice debout sous la barre de traction, effectue un burpee et termine en sautant vers la barre et en réalisant une traction sautée. Une répétition de l'exercice est complète lorsque le soldat est redescendu de la barre de traction et est prêt à commencer le burpee suivant (Annexe C).
- (5) Dip aux anneaux en sautant. Les anneaux doivent être placés entre la hauteur de la poitrine et des épaules. Le soldat saute du sol à une position de soutien au-dessus des anneaux, avec les coudes tendus. Une répétition est complète lorsque le soldat est de retour au sol depuis la position de soutien (Annexe C).
- (6) Escalade de corde. Les soldats peuvent utiliser n'importe quelle méthode pour grimper à la corde.
- (7) L-sit. Le L-sit peut être exécuté sur les anneaux, les barres parallèles ou les barres de traction. Pour des raisons d'adaptation, une position en tuck sit peut être substituée au L-sit pour les soldats qui ne peuvent pas réaliser un L-sit (Annexe C).

CF FRAGO #5, « PATRICIA » (suite...)

- (8) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état de marche avant de commencer l'entraînement et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. Pour éviter les brûlures de corde, il est recommandé que tous les soldats portent des bottes et des pantalons BDU, au minimum. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.
- (9) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera un parcours de course de 150 mètres, deux boîtes de munitions de 25 mm et deux barres de traction par équipe de quatre personnes.

3. SOUTIEN DE SERVICE

a. Équipement et Poids

Nomenclature	Quantité/Taille	Type/NSN	Poids	Contenu
Sangle en nylon, tissage simple, tubulaire (pour anneaux austères)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mousqueton, Piton de montagne (pour anneaux austères)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Mousqueton à vis
Tuyau en PVC, 10 pouces (pour anneaux austères)	8 pouces x 2 par anneaux	Standard	NA	NA

- b. Besoins en équipement. Chaque escouade de huit personnes nécessitera au minimum : une barre de traction, un jeu d'anneaux, une corde d'escalade et un jeu de barres parallèles (les anneaux ou une barre de traction peuvent être substitués pour les barres parallèles pour les L-sits). L'équipement préféré est deux barres de traction, deux jeux d'anneaux, une corde d'escalade et un jeu de barres parallèles par escouade.
- c. Enregistrement du Temps et des Répétitions. Un chronomètre pour enregistrer le temps de chaque équipe et une méthode pour noter les répétitions effectuées aux stations de dips, tractions et montée à la corde.

4. COMMANDE ET SIGNAL

- a. Chronomètreur/Enregistreur de Scores. Un seul chronomètreur est nécessaire pour toutes les escouades. Toutes les équipes de huit personnes commencent l'entraînement en même temps. Lorsqu'une escouade termine tous les exercices, elle informe le chronomètreur, qui enregistre tous les temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour servir de secours au cas où le chronomètre principal tomberait en panne.
- b. Instructeur/Coach. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte des formes d'exercice, et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Schéma de l'entraînement (A00)

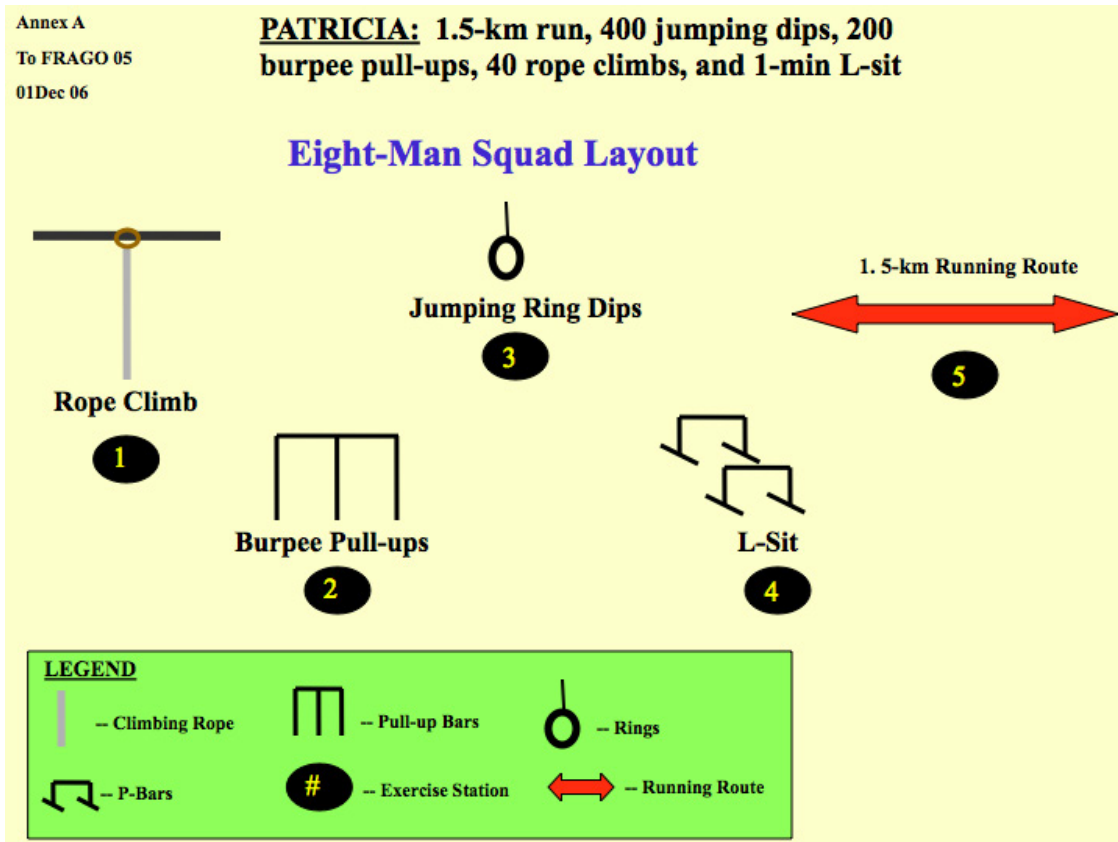
Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

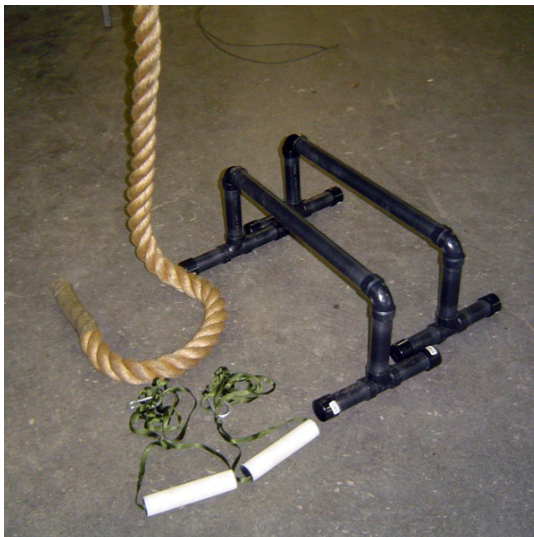
sur 6

CF FRAGO #5, « PATRICIA » (suite...)

Annexe A Schéma d'entraînement



Annexe B Équipement



sur 6

CF FRAGO #5, « PATRICIA » (suite...)

Annexe C Exercices



Ci-dessus : Le Dip Sautant

À gauche et ci-dessous : Variations de L-Sit

À droite : Montée de corde



CF FRAGO #5, « PATRICIA » (suite...)

Annexe C Exercices

